

▲ **VACACIONES Y TIEMPO LIBRE.** Durante las vacaciones los horarios regulados por el colegio y el trabajo de los padres se rompen. Es entonces cuando los padres nos enfrentamos a un niño que suele perder el control cuando tiene demasiado tiempo libre. **El orden y la organización son muy importantes para los niños con TDAH** y el tiempo de vacaciones se caracteriza por no ser estructurado.

Debemos mostrar interés y asistir a las actividades en las que participe (escolares, deportivas, artísticas, etc.) y reconocer ante los demás su esfuerzo y sus aportaciones.

▲ **HABILIDADES SOCIALES.** Los niños con TDAH suelen tener problemas para relacionarse con los demás. Sus síntomas hacen que **en ocasiones sean rechazados por sus amigos y profesores y que les resulte difícil integrarse socialmente.**

Apoyarlos y motivarlos a participar en aquellas actividades y habilidades que les hagan disfrutar y donde se sientan seguros de sí mismos, **ayudará a que nuestros hijos se sientan integrados.**

▲ **BAJA AUTOESTIMA.** La baja autoestima en niños y adolescentes con TDAH se relaciona con las dificultades académicas, el alto nivel de frustración y los problemas para finalizar tareas. Debido a los síntomas propios del TDAH, los niños y adolescentes que lo padecen reciben con frecuencia **comentarios negativos** por parte de la familia, los profesores, los compañeros y amigos.

Fomentar sus habilidades sociales para hacer amigos, aprender a trabajar en cooperación, aumentar su confianza expresándoles cuánto les queremos y mostrar nuestro apoyo incondicional ante sus dificultades podrá mejorar su autoestima.

TDAH

Los profesionales sanitarios y de la educación pueden ofrecer información de calidad sobre el diagnóstico y tratamiento del TDAH. **CUENTE CON ELLOS.**

Sello de la farmacia

Puede encontrar más información y ayuda en:

- Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH). <http://www.feaadah.org/es>
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. <http://www.aepap.org/>

EXXITO

NIÑOS, JÓVENES Y FARMACIA COMUNITARIA: ABORDAJE DE LAS ENFERMEDADES MÁS ACTUALES



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA PADRES Y FAMILIARES

Niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Con la colaboración de:



¿Con qué me puedo encontrar?

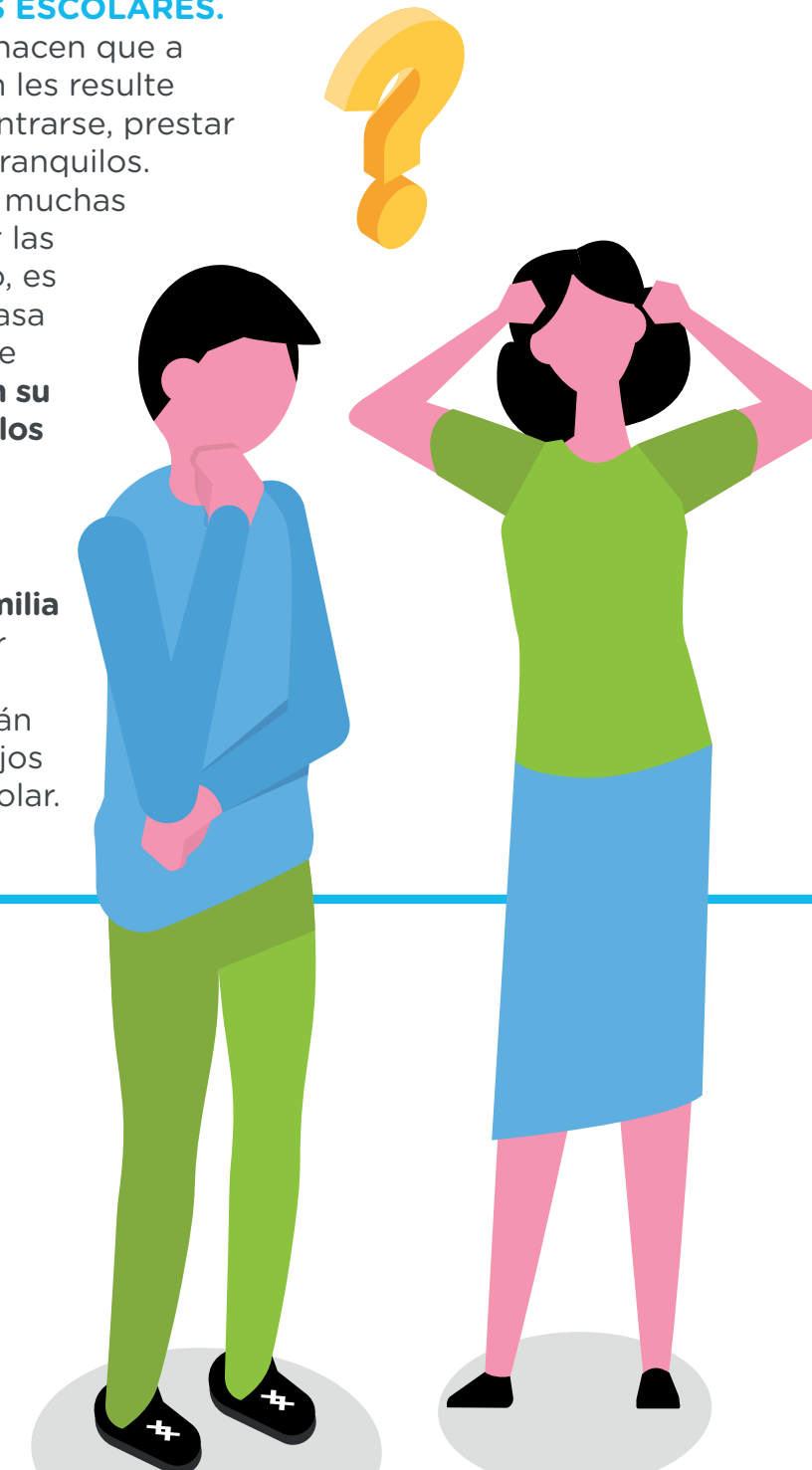
▲ **PROBLEMAS DE CONDUCTA Y OBEDECENCIA EN EL HOGAR.** Lo más importante es que **aceptemos y reconozcamos todas las características de nuestros hijos**, tanto las positivas como las negativas. Ciertas áreas como el deporte, la música, la pericia con los ordenadores o las actividades mecánicas y de construcción pueden aumentar la seguridad del niño o niña.

Elaborar un horario programado, equilibrado y unas rutinas establecidas que disminuyan las conductas negativas del niño y estimulen las positivas, **será nuestro aliado.**

▲ **APOYO EN LAS TAREAS ESCOLARES.**

Los síntomas del TDAH hacen que a los niños que lo padecen les resulte mucho más difícil concentrarse, prestar atención o mantenerse tranquilos. En consecuencia, tienen muchas dificultades para realizar las tareas escolares. Por ello, es importante que desde casa nos preocupemos de que **nuestros hijos no pierdan su motivación, estimulándolos a que sigan queriendo aprender.**

La intervención y coordinación entre la familia y el colegio será la mejor herramienta para paliar las dificultades que se irán encontrando nuestros hijos a lo largo de su vida escolar.



¿Qué puedo hacer para ayudarle?



ACEPTAR Y CONOCER EL TRASTORNO. Para los padres puede ser muy complicado, pero lo más difícil está hecho, porque encontrado el problema, podremos aplicar la solución.

REFORZAR LO POSITIVO Y OBIAR LO NEGATIVO.

- ⚠ **Utiliza el refuerzo positivo.** Alaba y recompensa a tu hijo por su buen comportamiento inmediatamente después de dicha actuación.
- ⚠ **Cambia o rota las recompensas con frecuencia,** para mantener el interés por los buenos comportamientos.

*¡Qué bien hijo!
Ya has recogido tu habitación.
¡Te has ganado el postre que más te apetezca!*

DISOCIAR LAS ACCIONES DE LA PERSONA QUE LAS REALIZA.

- ⚠ **Cuando hagas una crítica, esta debe ir dirigida a la conducta, no al niño.** Por ejemplo, dile: “tu cuarto está desordenado”, en vez de “eres un desordenado”.
- ⚠ **Si tu hijo se porta mal, trata de hacerle apreciar las consecuencias naturales de su mala acción,** tratando de retirarte del conflicto, o deja a tu hijo que elija qué consecuencias acarrearán sus malas acciones.

Te dije que dejaras de dar golpes al vaso, ahora se ha caído el agua por el suelo. Tendrás que coger la fregona y limpiarla.

ESTABLECER UNOS LÍMITES Y NORMAS Y LAS CONSECUENCIAS DE NO CUMPLIRLOS.

- ⚠ **Las reglas deben ser claras y breves.** Los niños con TDAH necesitan saber con exactitud lo que esperamos de ellos, ya que no se desenvuelven bien en situaciones ambiguas. Asegúrate de que tu hijo las entienda, para que no se sienta mal informado.
- ⚠ **Sé firme.** Establece con antelación los límites y normas consensuadas con tu hijo. Una vez establecidas, mantenlas.
- ⚠ **Las listas cortas de tareas** son excelentes para ayudar a recordar al niño las normas a cumplir. Colócalas en un lugar siempre visible.

Recoge el plato cuando hayas terminado la cena, ¿Ok?

*✓ Lavarse la cara y las manos.
✓ Lavarse los dientes.
✓ Recoger el pijama.*

ESTABLECER PLANIFICACIONES DIARIAS.

- ⚠ **Las rutinas son muy importantes para los niños con TDAH:** establece un horario regular para las comidas, tareas, ocio y tiempo libre, hora de acostarse...
- ⚠ **Establece un horario y lugar específico para hacer los deberes,** limitando distracciones (teléfono, música, televisión...) para crear en tu hijo un hábito de estudio. Puedes planear el horario con tu hijo, haciéndole descubrir los beneficios de organizar su tiempo.
- ⚠ **Cumple la programación.**
- ⚠ **Conciéncialo de que el tratamiento será fundamental** para evitar que el TDAH limite sus capacidades durante el día, con la consecuente disminución de su calidad de vida.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
desayunar	desayunar	desayunar	desayunar	desayunar
hacer deberes	hacer deberes	hacer deberes	hacer deberes	hacer deberes
ducharme	ducharme	ducharme	ducharme	ducharme
llevar los platos	llevar los platos	llevar los platos	llevar los platos	llevar los platos

MEJORAR SU AUTOESTIMA.

- ⚠ **Identifica qué se le da bien a tu hijo.**
- ⚠ **Ayúdale a aceptar sus propias limitaciones.** Enséñale a sentir que es normal cometer errores.
- ⚠ **Dile que le quieres y que le apoyarás incondicionalmente.**
- ⚠ **Cree en él,** por ejemplo, confiándole tareas domésticas. Esto le dará un sentido de responsabilidad y aumentará su autoestima.

Es normal que te sientas mal porque esta lectura te está costando un poquito más. Ya verás como poco a poco vas a leer más rápido.

Hijo, ¿me puedes ayudar a meter los platos en el lavavajillas?

Consejos para casa

BUSCA APOYO. Puedes unirte a una asociación de familiares o grupo de apoyo para personas con TDAH. Así, obtendrás más información sobre el trastorno además del apoyo de otras personas que tienen el mismo problema.

NO TE OLVIDES DE TI MISMO. Busca ayuda profesional, especialmente si te sientes deprimida/o, frustrada/o y agotada/o. Si te ayudan a sentirte mejor anímicamente, también beneficiará a tu hijo o a tu hija.

⚠ **Averigua si tienes TDAH.** Algunos padres y madres de niños o niñas con TDAH descubren que ellos también lo tienen cuando su hijo o hija es diagnosticado. Si es así, puedes necesitar el mismo tipo de evaluación y tratamiento que tiene tu hijo o hija.

EN EQUIPO. Es importante que todos los adultos que participan en el cuidado de tu hijo o hija (padres, madres, abuelos, abuelas, parientes y cuidadores) trabajen juntos y se pongan de acuerdo sobre la forma de gestionar los problemas de conducta de tu hijo o hija.



Consejos para la escuela

GUARDA LA INFORMACIÓN. Mantén un registro de toda la información académica de tu hijo o hija. En él puedes incluir las copias de las evaluaciones y los documentos de cualquiera de las reuniones que hayas tenido.

GUARDA LOS CONTACTOS. Puedes guardar los contactos del profesorado o profesionales de la educación que han trabajado con tu hijo o hija.

PARTICIPA. Toma un papel activo en el programa de formación que ha preparado el equipo docente que atiende el TDAH.

CONOCE A TU HIJO. Un buen conocimiento y comprensión de las fortalezas y debilidades que tiene tu hijo o hija y cómo estas afectan al TDAH te ayudará a ti y a los miembros del equipo docente a desarrollar un programa adecuado y eficaz que tenga en cuenta sus problemas.

APÓYALE. Conviértete en el mejor defensor de tu hijo o hija. Puedes conseguirlo representando o protegiendo sus intereses en aquellas situaciones escolares y de comportamiento que así lo requieran, por ejemplo, ante comentarios negativos de mal educado o vago.

Consejos para afrontar la adolescencia

HAZLE RESPONSABLE. Establece metas de comportamiento para fomentar la responsabilidad de sus actos y permítele participar en las decisiones familiares.

ESTABLECE INNEGOCIABLES, por ejemplo, el uso de drogas o alcohol.

LA COMUNICACIÓN COMO MEJOR ALIADO. Procura mantener una buena comunicación familiar, intentando que no surja el conflicto o la discusión cuando aparecen los problemas.

REFUERZA LO POSITIVO. Recompensa aquellas tareas que le cueste más esfuerzo a tu hijo o hija (ayudar en el hogar, cuidar o jugar con los hermanos y hermanas o hablar a los adultos con respeto).

CONOCE SU ENTORNO. Procura conocer a los amigos de tu hijo o hija. Esto puede ayudarte a saber qué hace fuera de casa.

CONFIANZA Y APOYO. Transmítele que tienes confianza en que podrá desarrollar las habilidades que necesita para superar las dificultades que encontrará a lo largo de su vida.

